ปฏิบัติธรรมไปทำไม

ศ.นพ.คงศักดิ์ ตันไพจิตร

"คนเราทุกข์เพราะความคิด" - หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ / หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

แต่เวลาที่เราทุกข์นั้น เรากลับไม่รู้ มองไม่เห็นว่า เป็นเพราะเรากำลังคิดอยู่นั่นเองที่ทำให้เราทุกข์

หลวงปู่ดูลย์ อตุโลจึงสอนต่อไว้ว่า *"คิดเท่าไร ๆ ก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดได้จึงรู้ แต่ต้องอาศัยความคิดนั่นแหละจึงรู้"*

เนื่องจากความคิดทำงานรวดเร็วมาก จึงไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะจะจับความคิดขณะที่เกิดได้ทัน แม้เราจะเถียงว่า ทำไมฉันจะไม่เห็นความคิดของฉันเอง แต่นั่นหมายความว่า มันสายไปแล้ว เราเห็นความคิดเมื่อมันจบไปแล้ว พร้อมทั้งทำความเสียหายไปเรียบร้อยตามที่คิดแล้ว เช่น ด่าเขาที่ทำให้เราโกรธไปแล้ว ไม่ใช่เห็นขณะที่ความคิดกำลังเกิด ซึงสามารถทำได้ด้วยการฝึกปฏิบัติธรรมให้จับความคิดได้ทัน ซึ่งความคิดเปรียบเสมือนเครื่องกีดขวาง (hurdle) ให้เป็นจุดสังเกตว่าต้องวิ่งข้ามเสียหรือนำออกไปจากลานวิ่ง นั่นคือกำจัดความคิดออกไปจากใจ

คนเราทุกคนล้วนมีความทุกข์ ซึ่งก็คือ ทุกขอริยสัจ ข้อแรกใน ***"อริยสัจ 4"*** (ได้แก่ *1.ทุกข์ 2.สมุทัย* - เหตุแห่งทุกข์ *3. นิโรธ* - ความดับทุกข์ *4. มรรค* - ทางสายกลางสู่การดับทุกข์)

"ทุกข์" (บาลี: *ทุกฺข* / *Dukkha*) มิได้หมายถึงเพียงแค่ความเจ็บปวดหรือความเศร้าเท่านั้น แต่หมายรวมถึง สภาวะที่ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก ความไม่สมบูรณ์ ความไม่อิ่มเอม ความไม่สบายใจหรือไม่สบายกาย ความไม่มั่นคงของชีวิต ตลอดไปถึงความเครียด ความไม่พอใจ ความขัดแย้ง การไม่มีความสุข ตลอดถึง ทุกข์ทางใจซึ่งเนื่องมาจากความคิดปรุงแต่งทั้งปวง

ทุกข์ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท

1. ***กายิกทุกข์ (ทุกข์ทางกาย)*** เป็น*สภาวทุกข์* คือทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มียกเว้น ได้แก่ความเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย ความตาย
2. ***เจตสิกทุกข์ (ทุกข์ทางใจ***, โทมนัส) ซึ่งเป็นทุกข์ที่เกิดอยู่ตลอดเวลากับทุกๆคน วันละหลายๆครั้งนับไม่ถ้วน เป็นผลมาจากความคิดเมื่อไม่ได้ผลอย่างที่คิด เช่น พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ไม่ได้ในสิ่งที่หวัง หรือ ได้ในสิ่งที่ไม่ต้องการ เป็นต้น

ดังนั้น *ปุถุชน*คนทั่วไปจึงตกเป็นทาสของความทุกข์ทั้ง 2 แบบ ซึ่งเปรียบเสมือนถูกยิงด้วยศร 2 ดอก คือ ทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ ในขณะที่*พระอริยเจ้า*ท่านก็ถูกยิงด้วยศร 2 ดอกเช่นกัน แต่ศรดอกที่ 2พลาดท่านไป เพราะท่านเห็นและรู้เท่าทันความคิดซึ่งเป็นต้นเหตุของทุกข์ทางใจ เมื่อท่านเห็นความคิด รู้เท่าทันความคิด ความคิดก็ขาดสบั้นสลายตัวไปทันที จึงไม่ทำให้ท่านต้องทนทุกข์ทรมานด้วยเจตสิกทุกข์ ซึ่งแฝงไว้ด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง (หรือ *อวิชชา* คือความโง่เขลาที่ไม่เห็นไม่รู้เท่าทันความเป็นจริง)

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า *“จิตนี้ประภัสสร แต่หมองมัวไปด้วย**อาคันตุกกิเลส**”*

กิเลส คือ สภาพที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ได้แก่ โลภะ (ความอยากได้) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) โมหะ (ความหลง, ความไม่รู้, ความโง่เขลา หรือ อวิชชา คือไม่เห็นตามจริง) ซึ่งไม่ใช่สภาพที่แท้จริงของจิต ที่ปราศจากสิ่งเหล่านี้ แต่เป็นเพียง ***“อาคันตุกะ”*** นั่นคือแขก ที่จรผ่านเข้ามาในจิต แล้วเข้ามาสิงอยู่ในจิต ด้วยเจ้าเรือนหรือเจ้าของบ้านคือจิตมองไม่เห็นว่า บ้านได้ถูกโจรแอบบุกรุกเข้ามาในบ้านเพื่อขโมยปล้นหรือทำให้หมองมัวแล้ว โดยแขกที่ไม่ได้รับเชิญจากเรา แต่เราหละหลวมปล่อยให้โจรแอบเข้าบ้านได้ และแถมโจรยังไม่หลบหนีออกไปจากจิต ยังแอบซ่อนเจ้าบ้านคือจิตที่มองไม่เห็น เสมือนดั่งหนูได้แอบเข้ามาทำรังอยู่ในบ้าน เข้ามากัดกินเศษอาหารและกัดแทะทำลายข้าวของในบ้าน เพราะจิตหรือเจ้าบ้านเองยังโง่เขลาอยู่ มองไม่เห็นภัยที่กำลังถูกคุกคามอยู่ คือความคิดที่ถูกย้อมไว้ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้ามาสร้างความเสียหายคือสร้างทุกข์ขึ้นในใจของเราแล้ว โดยสร้างแรงผลักดันให้อยากได้ ตามความโลภ หรือไม่อยากได้ตามความโกรธ หรืองมงายด้วยความหลง และหนูหรือความลักคิดนั้นอาจส่งผลรุนแรงกัดแทะทำโพรงสร้างรังในฝาบ้าน ทำลายตัวบ้านโรงเรือนหรือกายของเราคือเจ้าบ้านนี้เองให้พังไปด้วย จากทุกข์ใจก่อให้เกิดโรคเป็นทุกข์กายตามไปด้วย

วิธีกำจัดหนูหรือความทุกข์ในกรณีนี้ก็คือ ต้องเลี้ยงแมวหรือสร้างสติขึ้นมาจับหนู กำจัดหนูไม่ให้บ้านถูกทำลายและให้กลับสะอาดเยี่ยงเดิม ด้วยแมวมีสัญชาตญาณในการจับหนูโดยธรรมชาติ แมวจะตะปบฆ่าหนูให้ตายได้โดยทันทีที่เห็นหนู นั่นคือ แมวหรือ *สติ-ความรู้สึกตัว(สัมปชัญญะ)* จะทำหน้าที่จับและทำลายความคิดปรุงแต่ง *(สังขาร)* ได้อย่างทันท่วงที เพราะมีว่องไวเท่าเทียมและเร็วกว่าหนู แต่ก็ต้องขุนแมวจากลูกแมวที่ยังด้อยกำลังและความไวให้เข้มแข็งว่องไวเติบใหญ่เป็นแม่แมว พร้อมที่จะตะปบฆ่าหนูให้ช็อคตายได้ด้วยการตะปบฆ่าเพียงครั้งเดียวหรือฝ่ามือเดียว

นั่นคือ *“สติ(ความระลึกได้)”-“ความรู้สึกตัว(สัมปชัญญะ)”* หรือ เรียกรวมว่า *“ความระลึก-รู้”* ที่เจริญเต็มที่แล้วจะจับความคิดได้ทันและตัดความลักคิดที่ประกอบไว้ด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง

โดยที่ *“สติเป็นตัวตรึงอารมณ์”* ด้วยมีพลัง ความว่องไว ความคล่องตัว (แต่ปราศจากปัญญา) มีความว่องไวสามารถไล่ทันหนูได้ และ *“ความรู้สึกตัว(สัมปชัญญะ)ซึ่งเป็นตัวปัญญาที่กำลังทำหน้าที่ตรวจสอบอารมณ์เฉพาะหน้า”* รู้เท่าทันว่า สิ่งนี้คือความลักคิด(สังขาร-ความคิดปรุงแต่ง)เป็นภัยหรือโทษ ต้องกำจัด ตะปบฆ่าหนูหรือภัยนั้นเสีย เสมือนดั่งเวลาเดินทาง เราจะบินด้วยสายการบินไหน ก็จะไปเข้าที่ Gate A, B, C ตามที่เครื่องบินสายนั้นๆกำหนดจะที่ออกจากสนามบิน เสมือน สติที่คอยตรึงอารมณ์ให้ไปตามประตูนั้นๆ ส่วนสัมปชัญญะ คือตัวตรวจสอบอารมณ์ด้วยปัญญา คือ เจ้าหน้าที่ TSA ที่ตรวจสอบเราด้วยปัญญา โดยเช็ค ID card, passport ของเราและอาศัยเครื่องมือตรวจสอบอื่นๆเช่น X-ray, scanner ตรวจ backpack, laptop, เข็มขัด รองเท้า ว่ามีอาวุธ ระเบิดหรือสิ่งที่เป็นภัยแอบซุกซ่อนมาด้วยในตัวเราหรือไม่

วิธีเจริญสติ-ความรู้สึกตัว(สัมปชัญญะ) สามารถทำได้ด้วยการเจริญ***สติปัฏฐาน4*** คือ ตามดูรู้ทันที่ฐานทั้ง4 ของชีวิต ได้แก่ ***กาย เวทนา****(ความรู้สึก)* ***จิต*** *และ* ***ธรรม*** นั่นคือ *นิวาสหรือที่อยู่ทั้ง 4 ของชีวิต* ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสสอนว่า *ชีวิตคือ* ***ขันธ์5*** ได้แก่ ***รูป*** (คือกาย รวมถึงตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจที่เป็นทวารหรืออายตนะภายใน ที่สัมผัสกับโลกภายนอกหรืออายตนะภายนอก คือ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะคือกายสัมผัส และธรรมารมณ์คือสิ่งที่กระทบทางใจ) ***เวทนา*** (ความรู้สึก) ***สัญญา*** (ความหมายรู้จำได้) ***สังขาร*** (ความคิดปรุงแต่ง) และ ***วิญญาณ*** (คือธาตุรู้)

การเจริญสติปัฏฐาน 4 จึงเสมือนดั่งว่ากำลังตรวจสอบสอดส่องชีวิตของเรานี้เอง นั่นคือ เจริญความรู้สึกตัว (***สัมปชาโน***) และสติ (***สติมา***) *อย่างต่อเนื่องด้วยความเพียร 24/7 ในขณะที่ตื่น (****อาตาปี****)* ***[อาตาปี สัมปชาโน สติมา]***ด้วยการตามดูรู้ทันที่***ฐานทั้ง 4*** ได้แก่ **กาย** *(<u>รูป</u>)* **เวทนา** *(<u>เวทนา</u>)* **จิต** *(<u>วิญญาณ</u>)* และ **ธรรม** *(<u>สังขาร</u> - ความคิดปรุงแต่ง)* ด้วยการรู้ซื่อๆ *(<u>สัญญา</u>ปริสุทธิ)* นั่นคือ ระลึกรู้ (สติ-สัมปชัญญะ) อยู่กับ**ชีวิต** ***หรือ ขันธ์5*** *(รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)* นั่นเอง ให้เห็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เห็น ***"ไตรลักษณ์"*** *(อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)* เพื่อกำจัด ***อภิชฌา*** (ความยินดี ความอยากได้ไว้ครอบครอง) และ ***โทมนัส*** (ความยินร้าย ความไม่อยากได้ไว้ครอบครอง) ที่เกิดขึ้นในชีวิต คือ ที่ กาย เวทนา จิต ธรรม นี้เอง ที่คอยผุดขึ้นในจิตใจ ซึ่งส่งผลให้เกิดแรงผลักดัน หรือ ***เจตนา*** เพื่อพยายามที่จะสนอง ***"อัตตา" หรือตัวตน*** ซึ่งมิได้มีอยู่จริง แต่เป็นเพียง *Phantom Ego* หรือ *'self' concept ที่จิตสร้างขึ้นมาจากความคิด* เป็นเพียง ***self-image hologram*** หรือภาพ3มิติที่ลอยลวงอยู่แต่ไม่มีอยู่จริง *เป็นเพียงภาพพจน์ที่ฉายออกมาจากความคิด*ตามเจตนาแอบแฝงว่ายินดีอยากได้ หรือยินร้ายไม่อยากได้ขึ้นมา เพื่อตอบเสนอสนองต่อ*อัตตาที่ไม่มีอยู่จริง*ให้ได้สิ่งที่ต้องการ หรือให้หลีกพ้นจากสิ่งที่ไม่ต้องการ จึงส่งผลออกมาด้วยเจตนานั้นๆ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

"เจตนาคือกรรม" (กรรม คือ การกระทำ)

ดังนั้นการกระทำจึงเป็นไปด้วย***อคติ*** (แฝงไว้ด้วย*โลภ โกรธ หลง หรือ ความกลัว*) เพื่อผลประโยชน์แอบแฝง โดยผลักให้ตอบสนองไปในทางที่จะเกิดผลดีเป็นประโยชน์ต่อตนคือ อัตตา ให้ได้สิ่งที่ชอบ และหลีกเร้นเลี่ยงสิ่งที่ไม่ชอบไม่อยากได้

ในขณะจิตหนึ่งๆนั้น จิตจะตั้งอยู่ได้ในอารมณ์(สิ่งที่จิตรู้)หนึ่งอารมณ์เดียวเท่านั้น ไม่อาจตั้งอยู่ใน 2 อารมณ์หรือมากกว่าในขณะเดียวกันได้

ดังนั้น เมื่อ***จิตรู้ นั่นคือ รู้สึกตัว*** ย่อมปราศจากความ***ไม่รู้สึกตัว นั่นคือ ไม่หลง*** ประดุจหนึ่งว่า เล่นเก้าอี้ดนตรี จะมีคนหนึ่งเท่านั้นที่จะนั่งเก้าอี้ตัวเดียวนั้นได้ เปรียบดั่งสติจะไวแซงความหลงหรือความไม่รู้สึกตัว จับให้จิตนั่งบนเก้าอี้อยู่กับอารมณ์กรรมฐานนั้น เมื่อจิตไม่หลงคือมีสติ ดั่งพระราชาทรงนั่งตรึงครองบัลลังก์อยู่ ไม่เสด็จประพาสหรือออกไปล่าสัตว์ จึงทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

ด้วยพระสติปัญญาคือความรู้สึกตัว(สัมปชัญญะ) ว่าราชการบ้านเมืองเต็มกำลังความสามารถ ศัตรูก็ไม่อาจบุกรุกเข้าโจมตีป้อมปราการ ไม่อาจตีเข้าเมืองหรือจิตได้

นั่นคือ ***จิตตั้งอยู่ในสัมมาสติ*** ไม่หลงไม่เผลออยู่ด้วยอวิชชาหรือความไม่รู้ จะตั้งมั่นอยู่ด้วย***สัมมาสมาธิ*** มีความตั้งมั่นชอบ จิตสงบสงัดจากกามและอกุศลธรรม เป็นจิตที่มีลักษณะเบา (ลหุตา) อ่อนโยน (มุทุตา) นุ่มนวล (มุทุ) ควรแก่การงาน (กัมมัญญตา) ว่องไวชำนาญคล่องแคล่ว (ปาคุญญตา) เที่ยงตรง (อุชุกตา) มีความบริสุทธิ์ (ปริสุทธิ) มีความเต็มเปี่ยม ((ปริปูรณตา) เป็นจิตที่เหมาะแก่การงาน เห็นความจริงในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง

เมื่อจิตประกอบด้วยสติและความรู้สึกตัว(สัมปชัญญะ) จะรู้เห็นเท่าทันความคิดซึ่งแฝงไว้ด้วยโลภ โกรธ หลง ซึ่งมีอวิชชาเป็นพื้นฐาน อวิชชาเปรียบได้กับดินที่ปล่อยให้พืชมีพิษต่างๆคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เสมือนดั่งรากเหง้างอกในดินขึ้นมาเป็นต้นไม้พิษที่ใครกินเข้าอาจถึงตายได้

อวิชชา คือความโง่เขลา ความไม่รู้ซึ่งความจริง นั่นคือ ไม่รู้ว่ากำลังหลงติดอยู่ใน (5)***ความคิดในอดีต*** (ยึดติดอยู่กับเรื่อง ความรัก ความแค้นในอดีต จนละเลยหน้าที่ในปัจจุบัน) หรือ (6)***ความคิดในอนาคต*** (ฝันหวานเหม่อลอยไปกับความคิดฝัน) ไม่รู้ว่ากำลังเสพอยู่ใน (7)***ความคิดจากอดีตที่ลากยาวไปถึงอนาคต*** (เช่น เพื่อนที่เคยยืมเงินไปหมื่นบาท ยังไม่ยอมใช้หนี้คืน พรุ่งนี้จะเจอที่งานปีใหม่ หวังจะเข้าไปทวงหนี้) และไม่รู้เห็นความจริงว่า ***ปัจจุบัน***นั้นไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ แต่*เป็นผลจากเหตุปัจจัย* ที่เรียกว่า ***"ปัจจยการ"*** นั่นคือ (8)***"ปฏิจจสมุปบาท"*** ซึ่งเริ่มจากความไม่รู้หรืออวิชชา ทำให้ไหลไปตามวงจรของ

ความคิดที่เรียกว่า ***"จุลภพ"*** *(small world of thought)* นั่นเอง ซึ่งวันหนึ่งๆคนเราจะ*คิดมากถึง 6,200 ครั้งต่อวัน* (จากการทดลองสแกนสมองด้วย fMRI Scan จะเห็นเป็นภาพหนอนความคิดหรือ 'Thought worms' เมื่อปี ค.ศ.2020)   อวิชชายังรวมครอบคุมไปถึงการไม่รู้ ***"อริยสัจ4"*** คือ (1)***ทุกข์ (2)สมุทัย***-เหตุแห่งทุกข์ (3)***นิโรธ***-ความดับทุกข์ และ (4)***มรรค***-ทางสายกลางสู่การดับทุกข์ กล่าวโดยสรุป คือ ***ทุกสิ่งล้วนกิดขึ้นด้วยเหตุและผล*** มิใช่เกิดขึ้นลอยๆ เมื่อไม่เห็นเหตุ ก็มีแต่จะส่งผลออกมาเป็นเรื่องต่างๆ

ปฏิจจสมุปบาท ความจริงก็คือ ***"จุลภพ"*** *(small world of thought)* หรือความคิดหนึ่งๆที่เราสร้างขึ้นมาจากจิตวันละหลายๆครั้งนับไม่ถ้วน ด้วยเหตุเพราะความโง่เขลาคือ (1) ***"อวิชชา"*** นั่นเอง ก่อให้เกิด (2) ***"สังขาร"*** (การปรุงแต่งจิต) เข้าไปย้อม (3) ***"วิญญาณ"*** (ได้แก่ มโนวิญญาณ คือตัวใจหรือจิตเองให้สร้าง (4) ***"นามรูป"*** (นั่นคือ มโนภาพหรือจินตนาการ สร้างภาพพจน์เกิดความลักคิดต่างๆไปตามความต้องการของตน) จึงย้อม (5) ***"สฬายตนะ"*** (คืออายตนะทั้ง6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ให้

เห็นหรือได้ยินไปอย่างที่คิดวาดภาพไว้ คือเห็นเพี้ยนไปจากความเป็นจริง ว่าเที่ยงทั้งที่เป็นของไม่เที่ยง เช่น 'เห็นช้างเท่าหมู' หยามเหยียดศัตรูคิดว่าเราแน่กว่า หรือคิดว่าเขาดีเขาซื่อ ทั้งที่เป็นผู้ร้าย เป็นต้น) ดังนั้นผลที่ตามมาคือ (6) ***"ผัสสะ"*** *ที่โง่* คือการกระทบสัมผัสจึงไม่เป็นไปตามความจริง แต่เห็นไปตามความเชื่อของตน ก่อให้เกิด (7) ***"เวทนา"*** คือความรู้สึกตามที่หวัง เช่นของไม่ดีก็คิดว่าดี ไม่ใช่การรู้ซื่อๆ ทำให้ "สัญญา"หรือการหมายรู้จึงเป็นการหมายรู้ผิดๆไปจากความจริง แต่เป็นไปตามแนวทางที่ตนคิดฝันเอาไว้) ก่อให้เกิด (8) ***"ตัณหา"***เกิดความทยานอยากได้สิ่งนั้นไว้ตามที่คาดหวังไว้ (เช่น อยากได้ที่แปลงนี้ แต่คนเขาห้ามว่าอย่าซื้อเพราะเป็นที่ลุ่มน้ำขังก็ไม่ฟัง) ทำให้เกิด (9) ***"อุปาทาน"*** คือความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเรา ของเรา เห็นว่าที่แปลงนี้ควรเป็นของเรา ถ้าได้มาจะร่ำรวย เกิด (10) ***"ภพ"*** สร้างโลกแห่งความฝันว่าคราวนี้จะได้เป็นเจ้าของที่ผืนใหญ่ราคาแพง เกิด(11) ***"ชาติ"*** คือ เกิดเข้าไปในโลกแห่งความฝันนั้นว่าร่ำรวยเรียบร้อยแล้ว (12) ***"ชรา***-การสุกงอมของความคิด ***มรณะ***-ความคิดสิ้นสุดลง ***โศกะ***-ความเศร้า ***ปริเทวะ***-ความคร่ำครวญรำพัน ***ทุกข์ โทมนัส***-ความเสียใจ ***อุปายาสะ***-ความคับแค้นใจ" เมื่อมาทราบความจริงในขั้นสุดท้ายว่า ถูกหลอก ถูกโกง ก็สายไปแล้ว ซื้อขายที่ดินไปแล้ว จึงคร่ำครวญ เสียใจ เป็นทุกข์ คับแค้นใจที่ถูกโกง ทั้งหมดเพราะตาบอด ด้วยความโง่เขลา ไม่รับฟังความจริงที่มีคนเตือน ใจคิดแต่จะอยากได้ เลยถูกต้ม ทำให้ทุกข์เพราะเสียเงินอีกทั้งเสียรู้ ยิ่งทำให้เจ็บใจเป็นทุกข์ซ้ำซ้อนอีกด้วย

เมื่อจิตตั้งมั่น มีพลังและผ่องใส ปราศจากนิวรณ์ จิตประกอบด้วยสติ-ความรู้สึกตัว ว่องไวและชาญฉลาดจะสามารถจับความคิดหรือจิตสังขารได้อย่างท่วงทัน ทำให้ความคิดขาดสลายตัวลง จึงไม่มีอะไรมาย้อมมโนวิญญาณ ไม่มีการสร้างนามรูปหรือมโนภาพจินตนาการ วงจรปฏิจจสมุปบาทจึงขาดสบั้นลง ไม่ก่อให้เกิดทุกข์เพราะความคิด นำไปสู่*การรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง* ***(วิปัสสนา)*** ว่า *สิ่งทั้งปวงล้วนแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย(ปัจจยาการ)อยู่ตลอดเวลา* เมื่อหมดเหตุก็ดับเป็นไปตามกฎ***ไตรลักษณ์*** (***อนิจจัง*** -ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง) ***ทุกขัง*** (ความคงทนสภาพเดิมไว้ไม่ได้) ***อนัตตา*** (ความปราศจากตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร)

การเห็นไตรลักษณ์อย่างแจ่มแจ้ง คือหัวใจของวิปัสสนา เป็นการก้าวเข้าสู่ ***"ญาณทัสสนวิสุทธิ"*** ซึ่งหมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งการเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งก็คือการเห็นไตรลักษณ์ เป็นประสบการณ์ตรงของจิต ที่เห็นการเกิดดับอย่างต่อเนื่องตามเหตุและผลหรือปัจจัยการ

จิตจะเกิด***ความเบื่อหน่าย***และเห็นภาระอันหนักหน่วงในการแบกชีวิตหรือขันธ์5ไว้ด้วย"อัตตา"ซึ่งมิได้มีอยู่จริงนั้นและเห็นตรงตามพระพุทธพจน์ว่า ***"ธรรมทั้งปวงไม่พึงถือมั่น"***

จิตจะ***คลายกำหนัด***หรือคลายความถือมั่น และ***หลุดพ้นจากทุกข์*** เป็นที่สุด